



16 INCONTRI DI YOGA IN LEONARDO

Centro Verba Manus, via Ampère 60

OGNI VENERDI' A PARTIRE DAL 31 GENNAIO

2020 dalle ore 13:30 alle ore 14:20

Corso di Hatha Yoga con sequenze dinamiche di movimento.

- Asana (posizioni)
- Lavoro sulla postura
- Tecniche di respirazione e concentrazione
- Rilassamento guidato

Cos'è l'Hatha Yoga

La parola YOGA significa "unione", mentre nella parola "Hatha", "Ha" e "Tha" rappresentano rispettivamente il Sole e la Luna come simboli di aspetti differenti che vengono uniti e armonizzati. Si tratta infatti di uno stile di yoga che, partendo dalla pratica delle ASANA (posizioni), porta l'individuo a conoscere e padroneggiare meglio il proprio corpo e sviluppare una sensibilità più raffinata, percependosi come insieme armonioso di corpo e mente.

I benefici sono svariati:

- incrementa la scioltezza e la flessibilità di tutte le articolazioni e tonifica la muscolatura
- migliora la postura
- grazie all'attenzione al respiro, potenzia la capacità respiratoria aumentando l'ossigenazione dei tessuti
- abbassa il livello di stress e incrementa la capacità di gestirlo
- conferisce maggior equilibrio e lucidità mentale.

LA DOCENTE

Gli incontri saranno condotti da Veronica Orlando che già sta effettuando trattamenti shiatsu singoli presso le sedi Cral di Leonardo (<http://cralpolimi.blogspot.com/2018/09/trattamenti-shiatsu-in-bovisa-e-leonardo.html>).

Veronica è insegnante di yoga riconosciuta CSEN Coni e diplomata "Soloyoga".

Da anni lavora presso aziende tra le quali Getfit Mediaset, Rcs Mediagroup come terapeuta shiatsu, insegnante di Yoga, Flexible, Do- in e Pilates. Pratica lo shiatsu e lo yoga dal 1998: ha conseguito il diploma di operatore shiatsu prima presso Ecolife International Shiatsu School, poi presso Accademia Italiana Shiatsu-Do a Milano e infine l'attestato regionale di "Operatore Shiatsu" riconosciuto dalla Regione Lombardia, con tirocinio presso la clinica Zucchi di Monza, l'Istituto Redaelli di Milano.

E' iscritta all'Associazione Professionale Operatori Shiatsu. Attualmente è docente di shiatsu nei percorsi professionali presso l'Accademia Italiana Shiatsu-Do ed ha insegnato nei corsi di formazione professionale per operatori shiatsu finanziati dal Fondo Sociale Europeo.

LA SEDE DEL CORSO, ABBIGLIAMENTO, ATTREZZATURA:

Il corso verrà effettuato presso il Centro Verba Manus, via Ampère 60 (angolo via Vallazze). La struttura è dotata di spogliatoio. Ogni partecipante dovrà munirsi di tappetino personale e di 3 palline da Tennis di mezza durezza del tipo TB720 oppure TB120.

DATE:

31 gennaio; 7, 14, 21, 28 febbraio; 6, 13, 20, 27 marzo; 3, 24 aprile; 8, 15, 22, 29 maggio; 5 giugno

COSTI DI PARTECIPAZIONE:

Soci ordinari Cral: € 60

Soci aggregati-sostenitori-familiari e dipendenti non soci Cral: € 70

Esterni: € 85

Assicurazione facoltativa (per dipendenti non soci Cral e esterni: € 10)

Per la frequenza del corso è richiesto il possesso di un **certificato medico per la pratica sportiva non agonistica** che deve essere presentato alla prima lezione frequentata, pena la non ammissione.

MODALITA' DI ADESIONE:

Le mail di adesione dovranno pervenire a domenica.fiorentino@polimi.it a partire da **mercoledì 8 gennaio alle ore 9:30 ed entro giovedì 15 gennaio alle ore 12:00**. L'iniziativa sarà avviata con un minimo di 12 partecipanti. I posti disponibili sono 20; in caso di richieste di iscrizione eccedenti sarà data priorità ai Soci CRAL.

SALDO QUOTE (dopo conferma da parte dell'Organizzazione):

Tramite bonifico sul conto corrente del CRAL (dopo aver ricevuto conferma dell'attivazione):
intestato a **CRAL DIPENDENTI POLITECNICO**

IT64 L056 9601 6200 0001 0088 X21

Causale: Cognome + Corso Yoga Leonardo 2020

Per esigenze diverse contattare l'organizzatrice

Organizzazione a cura di

Dominique Fiorentino

Per informazioni sul corso:

veronica.orlando.shiatsu@gmail.com

Attività realizzata con il contributo del Politecnico